

祝日スケジュール(海の日)※7月15日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30			★SPECIAL★	10:30
	NEWインストラクター	ダンス エクササイズ(45)	からだスッキリヨガ	
11:00	ピラティス(45)	10:40~11:25	10:40~11:25	11:00
	11:00~11:45	AYA	HIKARI	
11:30	Jessica			11:30
			グレートフルヨガ(45)	
12:00		フリースタイル ダンス(45)	11:40~12:25	12:00
		12:00~12:45	kiho	
12:30		AYA		12:30
13:00			健美操(45)	13:00
	HIPHOP	ボディメンテナンス	13:00~13:45	
13:30	リズムトレーニング(45)	骨盤体操(45)	迎しのぶ	13:30
	13:15~14:00	13:10~13:55		
14:00	Malko	藤沼 美和		14:00
14:30		ZUMBA	ヨガ(45)	14:30
		14:20~15:05	14:30~15:15	
15:00		藤沼 美和	西内 やよい	15:00
	ベリーダンス			
15:30	15:15~16:00		リラックスヨガ(45)	15:30
	maeda		15:30~16:15	
16:00		LES MILLS	西内 やよい	16:00
		BODYCOMBAT45	★SPECIAL★	
16:30	ジャズダンス	16:15~17:00	ディープリラクゼーション ヨガ	16:30
	16:30~17:15	凜(Rin)	16:30~17:15	
17:00	maeda		西内 やよい	17:00
		LES MILLS		
17:30		BODYATTACK45		17:30
		17:30~18:15		
18:00		徳 竜也		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00